

Träningsprogram A — en översikt

Uppvärmning Hopprep cirka 5 minuter (sidan 100) 	Aktiv rörlighet Gör var och en av de tre rörlighetsövningarna två gånger.
Komplex rörlighet 10 repetitioner (sidan 102) 	
Utfallssteg med käpp 10 repetitioner per ben (sidan 106) 	Aktiv bensträckning i ryggliggande med käpp 10 repetitioner per ben (sidan 108) 
Övningar Komplexstyrkeövning med skivstång 3 x 30 (sidan 110) 	
Utfallsgång med viktskiva 3 x 16 (8 per ben) (sidan 116) 	Draken 3 x 16 (8 per ben) (sidan 119) 
Liggande rotationer med viktskiva 3 x 20 (10 åt varje håll) (sidan 122) 	Sit-up med käpp 3 x 15 (sidan 124) 
Push-up på plintar 3 x 10 (sidan 126) 	Statiska stabiliseringsövningar 1 x 30 sek arb/30 sek vila (sidan 128) 

Talangträning MAQ Övningar på plan 30 minuter

Varför gör vi detta? Därför att vi vill:

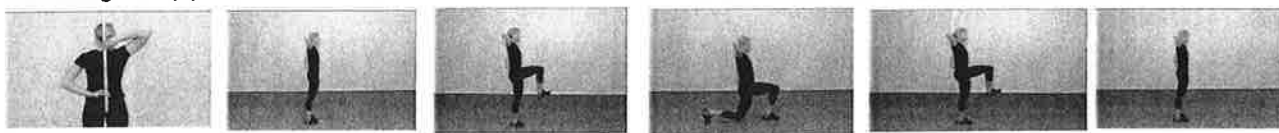
- * förbättra vår rörlighet för att kunna utveckla vår snabbhet
- * lägga grunden till styrketräning
- * förbättra bålstabilitet som är kopplat till allting vi gör
- * förebygga skador vilket innebär mindre tiden på skadebänken & mer tid på planen
- * visa en professionell inställning till sin träning + satsning
- * BELÖNING: REDO FÖR NÄSTA STEGET I UTVECKLINGEN

MAQ Övningar med kappen	Set/Rep	Råd från Anders & Tom
1. komplex rörlighet	1 x 10	Håll kappen nära kroppen + gör långsamt
2. utfallssteg fram (knäet rakt över foten)	1 x 10 per ben	Öka svanken + bromsa aktivt vid kontakt
3. Draken (rak & lätt svankad rygg)	1 x 10 per ben	Böj i knäleden för en korrekt T-position
4. Situps (så långt du kan med god teknik)	1 x 15	tryck svanken mot golvet + långsamt/kontrollerat
5. Aktiv bensträckning (knäled i 90graders)	1 x 10 per ben	Peka tårna mot ansikte + kontrollerade rörelse
6. Liggande rotationer med tennis boll	1 x 10	Ej pendling + aktivera sätes/rygg muskler
7. Aktiv sidböjning (ej böjda armbågar)	1 x 10	tyngden på böjda benet + böj i ett mjukt C
8. Stående rotationer (lätt svank)	1 x 10 (5 per sida)	rotera utan att höften glider
MAQ Efter träning: Välj 3 övningar!	Set/Rep	Teknik
1.		
2.		
3.		

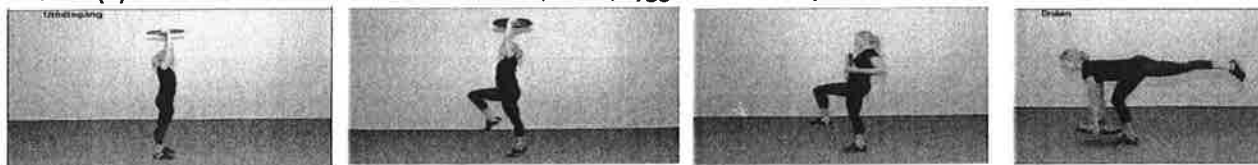
Komplex Rörlighet (1) Gå inte djupare än att du kan behålla knä över tå.



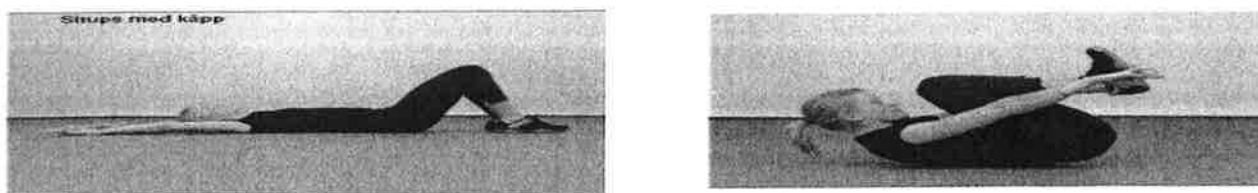
Utfallssteg fram (2) Kliv framåt som över ett hinder & bromsa aktivt så djupt att benets lår är parallell med golvet



Draken (3) Känn hur du aktivera lårens baksidor, sätet, ryggen & skulderpartiet!



Situps med kapp (4) Aktivera magmuskelnerna & tryck svanken mot golvet så där kappen hamnar under fotsulorna



1. Komplex rörlighet med käpp

Syftet, Effekter + Tips

- Funktionell, aktiv rörlighet för flertalet av de leder & muskler som är aktiva i traditionell skivstångsträning som knäböjning, frivändning & ryck
- Knäna ska vara positionerade rakt ovanför fötterna och röra sig i linje med dessa
- Utmärkt som uppvärmning och som rörelseskolning för yngre idrottare
- Den stimulerar atletisk hållning och tillrätta med stramhet i ligament, ledkapslar samt muskler på fram- och baksida.
- Effektiv vid nedsatt fotledsrörlighet
- Utmärkt stabiliseringsövning för buk & ryggmuskulaturen
- **Tips: Viktigt att gå ner så djupt i knäböjningen utan det sker en kompensation där fotvalven faller in eller fötterna vrids utåt.**

2. Utfallssteg med käpp

Syftet, Effekter + Tips

- Det främre benets knä ska vara positionerat rakt ovanför foten och röra sig i linje med denna, dock ej för långt framåt mot tårna.
- Höftens, höftböjarens och den Främre lårmuskeln rörlighet förbättras om man behåller en neutral/stabil ryggposition.
- Förbättrar balansen & koordination mellan fot, knä & höft samt rekrytera de muskler som är aktiva vid löpning (accelererande/bromsande moment)
- **Tips: Undvik att kompensera genom att gunga tillbaks. Behåll god stabilitet i magen & ryggen för ha en bra atletisk hållning.**

3. Draken med käpp

Syftet, Effekter + Tips

- En bra funktionell enbensövning som tränar muskulaturen i hamstring, säte och rygg
- Kräver konstant koncentration för att genomförandet ska bli korrekt & ge effekt
- Ursprungligen används i rehabiliteringsyfte för att träna ledkänsla, balans & koordination för att få igång nerv- och muskelfunktioner
- Man tappar svanken om rörligheten i hamstringmuskulaturen är nedsatt
- **Tips: En atletisk hållning och en stabil, neutral ryggposition är nyckelorden under utförandet. Roterä bäckenet om du tappar svanken för att påverka ryggens förmåga att behålla sin stabila position**

4. Draken med käpp

Syftet, Effekter + Tips

- En bra funktionell enbensövning som tränar muskulaturen i hamstring, säte och rygg
- Kräver konstant koncentration för att genomförandet ska bli korrekt & ge effekt
- Ursprungligen används i rehabiliteringsyfte för att träna ledkänsla, balans & koordination för att få igång nerv- och muskelfunktioner
- Man tappar svanken om rörligheten i hamstringmuskulaturen är nedsatt
- **Tips: En atletisk hållning och en stabil, neutral ryggposition är nyckelorden under utförandet. Roterä bäckenet om du tappar svanken för att påverka ryggens förmåga att behålla sin stabila position**